



Övning: Hur påverkas du av ensamhet?

Egenvårdsprogrammet för utmaningar i kompisrelationer

Mål

Du identifierar tankar och känslor relaterade till ensamhet.

Anvisning

Läs frågorna i övningen. Fundera på svaren antingen i tankarna eller skriv dem i rutan nedan.

- Vilka känslor väcker det hos dig när du funderar på ensamhet?
- Vilka tankar och känslor observerar du just nu?

Tänk för dig själv att dina olika tankar och känslor är skådespelare i olika roller på en scen. Du följer dem från läktaren.

- Vilka karaktärer får dina känslor och tankar?
- Vilken tanke eller känsla försöker spela huvudrollen?
- Hur skulle alla tanke- och känsloraktörer på scenen få en fungerande roll i ditt liv?

Vilken typ av observationer gjorde du under övningen?